

명상 8주 프로그램

진정으로 누군가를 사랑해 보셨나요?



책 콘필드의 명상 레슨 ⑥ - 사랑의 명상

사랑의 명상은 당신 자신과 당신이 사랑하는 사람, 그리고 세상의 모든 존재에게 의식적으로 우리의 마음을 전하는 것입니다.

이 명상법에 대해 마하트마 간디(Mahatma Gandhi)는 이렇게 말했습니다.

“나는 모든 존재가 본질적으로 하나라고 믿습니다. 나는 진정한 사람이 영적으로 성장하면 온 세상이 성장한다고 여깁니다. 만약 한 사람이 피폐해지면 온 세상이 그만큼 피폐해질 것입니다.”

타인을 축복하고 사랑이 담긴 생각과 기원을 전하는 행위는 무척이나 아무 생각 없이 기계적으로 하는 행위가 아닙니다. 이 명상은 우리의 생각과 감정과 행동이 온 세상에 영향을 미칠 수 있다는 믿음을 바탕으로 합니다.

우리는 수만 번 기쁨을 느끼기도 수만 번의 슬픔에 빠지기도 합니다. 우리 각자에게는 많은 슬픔이 있습니다. 누구라도 우리의 슬픈 이야기를 들으면 흐느껴 울게 될 것입니다. 또한 우리에게서 다른 사람의 마음을 즐겁게 해줄 멋진 경험도 있습니다. 사랑의 명상을 통해 자신의 마음과

주위 모든 사람들의 마음을 연결시킬 수 있습니다.

사랑이 무엇인지 가르쳐주는 이야기가 있습니다. 여덟 살 소녀가 희귀한 혈관 관련 질병을 앓고 있었습니다. 혈액 기증자를 찾다가 마침내 여섯 살 남동생만이 누나의 생명을 구할 수 있음을 알았습니다.

의사와 어머니가 소녀에게 자신의 혈액을 누나에게 줄 수 있는지 물었습니다.

소년은 잠시 생각할 시간을 달라고 했고, 2~3일이 지난 뒤 어머니에게 “이제 준비가 됐습니다”라고 말했습니다. 가족이 함께 병원에 갔고 의사는 소년의 혈액이 누나의 몸으로 들어가는 것을 볼 수 있게 두 사람의 침대를 나란히 두었습니다. 수혈을 마치고 누나가 깨어난 것을 본 소년은 의사에게 물었습니다.

“선생님, 이제 저는 죽게 되나요?” 소년은 자기 혈액의 일부만 누나에게 주면 된다는 사실을 몰랐던 것입니다. 누나를 위해 자신이 죽어도 좋을지를 생각하는데 2~3일이 걸렸던 것입니다.

이 이야기는 사랑의 명상이 무엇인지를 보여줍니다. 이 이야기를 들으면 당신도

진정으로 사랑하는 누군가를 위해서라면 자신의 생명마저 내주고 싶다는 마음이 들 것입니다.

여러해 전 샌프란시스코의 한 종합병원에서의 어떤 의사가 기도하는 사람들을 연구했습니다. 환자 250명 가운데 절반은 그들의 건강과 행복을 위해 기도하는 사람이 있는 집단으로 나누고 나머지 절반은 그런 기도를 해주는 사람이 없는 집단으로 나누었습니다.

자신을 아끼는데서 사랑은 시작 사랑명상 하면 사랑의 마음 커져

두 집단은 임의로 나누어졌고 연구대상이 된 환자들은 이 연구에 대해 전혀 알지 못했습니다.

연구가 끝나고 통제가 나왔을 때 그 결과는 놀라웠습니다. 기도를 받는 집단에 무작위로 선별된 환자들이 그렇지 않은 환자들보다 평균 5일 정도 일찍 퇴원했고, 더 적게 감염되었던 것입니다.

사랑의 명상은 본질적으로 우리가 하고

있는 통찰 명상을 보완하는 명상입니다. 스스로를 이완시키기 위한 명상과 함께 해도 좋습니다. 명상 중에 생긴 친절하고 다정한 마음을 확장시키기 위한 방편으로 명상을 시작하기 전이나 마친 후에 해도 좋습니다.

이 명상이 인위적이거나 기계적이라고 느껴진다면 당신에게 더 편하게 느껴지는 말이나 구절을 찾아내서 연습해도 좋습니다. 대부분의 사람들은 규칙적으로 사랑의 명상을 하면 마음에 보다 강렬한 사랑이 생겨나 확장되는 것을 느낄 수 있습니다. 자신의 마음 밑에 사랑을 심고 가꾸면서 규칙적으로 양분을 주면 사랑이 커지면서 자랄 것입니다.

사랑의 명상을 하려면 먼저 사랑의 마음을 자신에게 향하게 해야 합니다. 자신 안에 남을 미워하고 받아들일 수 없는 것이 조금이라도 남아 있다면 타인의 그러한 점을 사랑하기란 아주 힘들기 때문입니다.

자신의 갈등과 슬픔에 대해 연민을 느끼는 것도 중요합니다. 이 세상 모든 사람에게 고통과 슬픔이 있습니다. 가슴을 열고 연민과 사랑으로 자신의 슬픔을 수용합니다.

정리=노덕현 기자 nodu@hyunbul.com

명상유도문

편안하게 앉으십시오. 사랑의 명상은 본질적으로 통찰 명상을 보완하는 명상입니다. 명상을 시작할 때나 마칠 때 사랑의 명상을 하면 친절하고 다정한 기운을 불러오게 됩니다. 부드럽게 눈을 감습니다. 몸의 긴장을 풀면서 편안하게 호흡합니다.

가슴에 집중하십시오. 가슴으로 호흡을 느껴보십시오. 호흡이 가슴 한가운데 들어오고 나가는 것을 느껴보십시오.

사랑의 명상은 먼저 나 자신을 사랑하는 것으로 시작합니다. 나의 어떤 점을 미워하거나 받아들이지 못한다면 다른 사람도 사랑하기 어렵습니다. 제가 하는 말을 들으면서 사랑의 느낌, 사랑의 마음, 사랑의 감각을 키워보십시오.

“내 안에 사랑이 가득하기를 바랍니다.”

“나의 가슴이 친절과 평화로 가득하기를 바랍니다.”

당신은 그만큼 가치가 있고, 모든 존재 또한 그러합니다.

“내 안에 사랑이 가득하기를 바랍니다.”

“내가 평화롭기를 바랍니다.”

당신의 갈등과 슬픔에 연민을 느껴보십시오. 우리에게서 모두 나름의 고통과 슬픔이 있습니다.

“마음을 열고 사랑과 연민으로 이 슬픔과 만나기를 바랍니다.”

당신도 한때는 아무 것도 하지 않아도 무조건 사랑받던 아이였습니다. 아이는 사랑받기 위해 존재합니다. 당신 자신과 이 아이를 사랑의 마음으로 껴안으십시오. 모든 육체적 경험, 모든 감정, 모든 기분과 생각을 사랑의 마음으로 받아들이기를 바랍니다.

“내가 평화롭기를 바랍니다.”

이제 당신이 사랑하는 사람을 생각해보세요. 그들을 당신의 가슴으로 불러들입니다. 이 느낌을 함께 나눕니다.

“그들이 사랑으로 가득하기를 바랍니다.”

다.”
“그들의 마음이 열리고 행복하기를 바랍니다.”

그들의 슬픔과 갈등을 느끼고 당신이 그들을 얼마나 사랑하는지 느껴보십시오.

“그들의 마음이 사랑과 평화로 가득하기를 바랍니다.”

당신이 사랑하는 다른 사람들에게도 더 해보십시오. 사랑의 마음이 점점 더 커집니다.

“그들이 사랑과 평화로 행복해지고 그들의 마음이 열리기를 바랍니다.”

가슴을 더 넓게 열고 당신이 사랑하는 모든 사람들을 받아들이십시오.

“그들이 나의 가슴 속으로 들어와서 행복하고 사랑으로 가득하기를 바랍니다.”

사람이 점점 더 넓어져서 이 방을 가득 채웁니다.

“이곳이 사랑의 바다가 되어서 세상의 모든 기쁨과 슬픔을 받아들이고, 수용하고, 이해하고, 사랑하여 고통에서 벗어나기를 바랍니다.”

이제 이 방보다 더 커진 것을 상상하고 느껴보십시오. 사랑의 마음이 온 사방으로 퍼져나가서 지구를 가득 채우고 있습니다. 지구가 작은 공처럼 당신 가슴에 안겨 있습니다. 큰 바다와 넓은 대륙, 커다란 고래와 작은 물고기들, 새와 곤충, 풀과 나무, 정글과 사막, 동물과 사람들, 지구에 있는 모든 존재를 가슴에 품습니다. 사랑과 연민으로 지구를 껴안습니다.

“세상의 모든 존재가 사랑을 느끼기를 바랍니다.”

“갓 태어난 아기, 즐거워하는 사람, 슬픔에 괴로워하는 사람, 삶과 죽음의 경계에 있는 사람, 모든 존재가 사랑과 연민의 힘으로 마음이 열리고 고통에서 벗어나기를 바랍니다.”

“우리의 마음의 힘과 선함과 사랑으로 세상이 빛으로 가득하고 우리의 삶과 모든 존재가 자유로워지기를 바랍니다.”

설법·화술

설법, 강의, 인사, 축사, 최면 등

교육내용

- ◆ 좋은 성격, 좋은 음성, 좋은 표정 만들기
 - ◆ 설법, 강의, 인사말, 축사, 최면 등 이론 및 실습
 - ◆ 인간관계 및 설법에 필요충분 조건인 스피치 기법
- 40년 노하우, 김철회 회장 직접 지도 -

사)한국산업기술진흥협회이사장 - 한국인성개발원회장 - 한국설법연수원회장

교육일정

- ◆ 기간 : 매주 목요일 (2개월 과정)
- ◆ 종합반 : 10인 이내 - 선착순 접수
- ◆ 개인지도 : 환영, 특별지도 - 직접 상담 결정
- ◆ 개강일자 : 2012년 2월 16일 (목) 오후 7시

특기사항 : 비디오 촬영 - 모니터링
진도식 교육 아니고 훈련식 교육임

韓國說法研修院

서울시 종로구 종로3가 10번지 고명빌딩 7층 / 1,35호선 종로 37역 1번 출구
010-7248-1567
☎ 02)747-1567 / FAX 02)766-2475

금강경 강의

홍범스님과 함께하는 쉽고 재미있는 세상 살아가는 이야기. 금강경 기도와 관음기도로 그 동안 보고 듣고 느끼고 깨달은 저의 눈높이 만큼 금강경 강의를 하고자 합니다.

- 1.일 시 : 2012년 3월 8일(목)
오전 10:00~12:00 1회
오후 19:00~21:00 2회
- 준비품 : 금강경 책자와 필기구
- 대상 : 누구나 공부 할 수 있지만 아무나 할 수 없는 누구나
- 동참금 : 월 5만
* 설법 내용으로도 좋습니다.
2. 氣 명상 수련반 모집
3. 매일 금강경 기도와 관음기도
4. 빙의 현상, 현대 불치, 난치병 치료
5. 자기 원복과 기도방법 알려 드립니다.
6. 생활, 인생상담 및 제반사항 상담
7. 각종불공, 천도제, 바라춤, 오공양 작법, 태평소 대행

부산 진구 부암3동 458-141
참회 관음기도도량 홍범사
향림 홍법 합장
문의 : 010-2570-8512

창종 5주년 기념 대법회 공고

본 종단에서는 창종 5주년 맞아 충남 금산에서 결식노인 및 불우 중증장애인 돌기, 국태민안 및 경제 살리기 영산대제를 불기 2556년(서기 2012년) 3월 23일부터 29일까지 7일간을 매일 오전 9시부터 오후 3시 30분까지 불교계의 모든 종단과 함께 하고자 합니다.

(모든 동참 신도님 조상 무료천도) 동참하시는 모든 종단 대덕스님과 사찰의 주지스님께는 감사패를 수여하고 버스도 무료로 보내드리겠으며 참가 신도님들께는 본 종단의 선물도 증정하겠습니다.

행사의 준비 및 원활한 진행을 위해 사전에 문의하셔서 상의 바랍니다.
(동참금은 결식노인 및 장애인의 무료급식을 위해 쓰겠습니다)

불기 2556년 2월 15일

사단법인 대한불교연합회총무위원장 해일 합장
공익법인 함께 잘사는 장애인 운동본부 대표 김성술

직통 HP 010-2383-5533

2012년도 실전 사주 명리학 무료강의 제4기 수강생 모집안내문

스님!!!

사주명리학을 배우십시오.

명리학은 점술수가 아니며 학문입니다. 사찰을 운영하시는 데 많은 도움이 되도록 사찰을 운영하시는 스님들께만 무료로 6개월간에 특별한 비법의 교육프로그램으로 사주명리학을 완전히 터득하실 수 있도록 가르쳐 드리고 있습니다.

- ▷ 2009년도 제1기 수강생은 전국에서 100분의 스님이 수료하셨습니다.
- ▷ 2010년도 제2기 수강생은 전국에서 160분의 스님이 수료하셨습니다.
- ▷ 2011년도 제3기 수강생은 전국에서 150분의 스님이 수료하셨습니다.

○장소: 제1장소: 성지관음회 법당(매주 화요일 오후1시~5시까지)
제2장소: 부산강의실(경상도 지역 스님들을 위한 교육장소)
(매주 토요일 오후1시30분~5시30분까지)

○일시 및 기간 : 2012년 3월초 부터 6개월간
○수강료 : 6개월간 무료
○신청 : 전화주시면 자세한 안내문을 보내드립니다.
*안내문을 읽어 보시고, 신청서에 내용을 기재하신 후 보내 주시면 됩니다.

성지관음회

경기도 광주시 오포읍 문형3리 704-1 성지빌딩
전화 031)768-8414~6 / 팩스 768-8413